

Prostatavergrößerung ist immer noch ein Tabuthema. Wir möchten heute auf dieses Thema aufmerksam machen. Die Symptome einer vergrößerten Prostata kommen schleichend. Viele der betroffenen Männer reagieren jedoch nicht darauf. Ihr soziales Leben wird immer stärker belastet, auch der Schlaf wird durch Toilettengänge unterbrochen. Wird zu lange mit einer Behandlung gewartet, helfen oft nur noch chemische Medikamente – häufig mit Nebenwirkungen. Daher lohnt es sich, frühzeitig aktiv zu werden und die Kraft pflanzlich basierter Wirkstoffe zu nutzen.



**GRANU FINK®**  
Prosta forte 500 mg  
Inhalt: 80 Stück

**GRANU FINK® Prosta forte 500 mg** wirkt stark, hilft natürlich dank hochdosiertem Uromedic® Kürbissamen mit prostata-aktiven Delta-7-Sterolen. Das pflanzliche Arzneimittel ist sehr gut verträglich, die Beschwerden werden spürbar schon nach 4 Wochen reduziert.

Das Thema Blasenschwäche sorgt auch bei betroffenen Frauen für hohen Leidensdruck. Das Leben trotzdem aktiv genießen können, ist auch für Frauen mit Blasenschwäche oder überaktiven Blase durchaus erreichbar. Millionen kennen die Symptome, aber nur wenige wissen, dass man bei häufigem Harndrang, nächtlichem Aufstehen und leichtem Harnverlust aktiv gegensteuern kann. Mit **GRANU FINK® femina** können Sie ganz natürlich etwas für Ihre Blase tun. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern.

Wenn Sie an weiteren Informationen zum Thema Prostata-Vergrößerung und Blasenschwäche interessiert sind, empfehlen wir die Sendung **HAUPTSACHE GESUND** vom 2. März 2017, anzusehen in der MDR-Mediathek unter [www.mdr.de/hauptsache-gesund/index.html](http://www.mdr.de/hauptsache-gesund/index.html).



Magen und Darm sind wichtige Bestandteile des Verdauungskanals, auf die wir nur aufmerksam werden, wenn sie nicht funktionieren und uns "irgendwas auf den Magen" schlägt. Mit unserer zivilisierten Lebensweise machen wir unserem Magen und Darm die Arbeit nicht leichter. Zu viel Sitzen, hastiges Essen und wenig Bewegung führen zu typischen Beschwerden, wie Sodbrennen, Verstopfung oder auch Durchfall. Viele Menschen leiden zudem enorm unter dem sogenannten Reizdarm. Darunter werden verschiedene Erkrankungen und Symptome des Verdauungsapparates zusammengefasst, die keine erkennbare körperliche Ursache haben. Wer öfters unter Magen-Darm-Problemen leidet, sollte in jedem Fall einen Arzt aufsuchen, denn es kann sich um Hinweise auf ernsthafte Erkrankungen, z.B. Darmkrebs handeln. Ernährung, Bewegung und Krebsvorsorge - das sind die drei wichtigsten Eckpunkte für ein gesundes Magen-Darm-System. Ballaststoffreiche Ernährung mit einem hohen Gemüse- und Obstanteil hält die Verdauung in Schwung und ist als Schutz vor Krebs und Divertikel-Erkrankungen anerkannt. Gerade gesunde Ernährung wird inzwischen als wichtiger Faktor bei der Krebsentstehung gewertet. Ausreichende Bewegung unterstützt den Darm bei seiner täglichen Arbeit.

Zur gesunden Ernährung gehört auch Salz. Salz ist lebenswichtig für uns, denn ohne Salz könnten bestimmte Körperfunktionen nicht aufrechterhalten werden. Doch zu viel Salz sollten wir trotzdem nicht zu uns nehmen – das gilt vor allem für Personen mit Bluthochdruck oder Nierenproblemen.

Lesen Sie heute in unserem Beitrag „Salzgefahr für den Darm“ wie zu viel Salz Ihre Darmflora beschädigen kann. Wenn Sie noch weitere Fragen oder Informationen zur Darmgesundheit haben möchten, fragen Sie uns nach der kostenlosen Broschüre „Darmgesundheit“. Wir beraten Sie gern.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Apotheker Steffen Quellmalz  
und das Team der  
Aesculap - Apotheke Aue.

